

ほけんだより 8.9月



R3. 8. 27

深谷市立大寄小学校

夏休み中は元気に過ごすことができましたか？
昨年より長く、いつもと同じ期間の夏休みでしたが、コロナの
感染予防をしながらの夏休みには、変わりありませんでしたね。



その中でも工夫して、楽しい思い出ができたでしょうか？

まだ、残暑のきびしい日もありますが、学校生活のリズムに切り換え、勉強や運動にと、がんばっていきましょう。

8・9月 保健行事

※状況により予定が変更になることもあります

8/ 30 (月)	身体測定	2・3 年・けやき
31 (火)	身体測定	4・5・6 年
9/ 1 (水)	身体測定	1 年
9/ 29 (水)	親善・修学旅行前 内科検診	6 年



身体測定前に手洗いの学習をします。タオルを持たせてください。



*身長も測定しますので、頭の上で結ぶ髪型は、避けてください。

新型コロナウイルス感染予防のご協力のお願い

お家の方へ

新型コロナウイルスが感染拡大しています。2学期が始まるにあたり、学校では、感染予防をもう一度気を引き締め対応していきますので、ご家庭でもご協力をお願いします。感染力の強い変異ウイルスの感染予防も基本は同じです。



<感染しやすい条件1つ1つを回避するように心がけましょう>

密閉 ×

換気をしよう

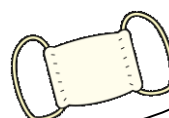
密集 ×

集まらない

密接 ×

人と人との距離をとる

- ・こまめに手洗いをしましょう。外から帰ったら、手洗い・うがい（顔洗いも効果あり）を忘れずにしましょう。アルコール消毒も効果があります。
- ・病気に対する抵抗力を高めておきましょう。（睡眠時間をしっかりと、バランスのとれた食事をとる～規則正しい生活）
- ・きちんとマスクをしましょう。（熱中症予防等でマスクを外す場合は、話をしない、2m以上距離をとるようにしましょう。）



①「生活習慣振り返りシート」実施にご協力お願いします。

9/9 (木)～15 (水)

こちらのシートを活用し、お子さんの夏休みから学校生活へのリズムへ切り換えがスムーズにできるように、また、規則正しい生活をする事で、感染予防にもなります。ご協力をお願いします。



② 感染予防のため、忘れずに毎日持たせてください。

- ・「健康観察チェック表」（毎朝検温）重要
- ・ハンカチ（タオル）できれば2枚
- ・予備のマスク（ランドセルの中へ）
- ・水筒を持たせてください。

*お子さんと一緒に確認をお願いします。



③ 9/1 (水) から給食が始まります。給食に必要なセットの準備と給食後の歯みがきセットを準備してください。

毛先が広がっていませんか？毛先が広がっている場合は、上手にみがけません。目安は1ヶ月以内の交換です。



④ うわばきのサイズがお子さんの足に合っているか、確認をお願いします。



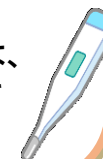
⑤ 生理用ナプキンについて・・・学校用の緊急備品として市から配布されています。学校で急に必要になった場合は、貸し出しができます。

⑥ すり傷の手当てについて・・・回復が早く、傷跡が残りにくい湿潤療法の方法へ少しずつ変わっていきます。

保健室で湿潤療法の資材の準備ができないため、基本、湿潤療法は行っていませんが、泥や汚れが落とせるすり傷については、湿潤療法を行っています。ラップの付いたガーゼで傷を覆う場合があります。ご了承ください。お家では、専門のバンソウコウ（キズパワーパッド等）に交換してください。



お子さんとご家族の朝の検温と健康観察をお願いします。「健康観察チェック表」は、学校のある日は必ず提出します。具合が悪い場合は、無理せず休ませてください。



保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて偏平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがバカバカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

